

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ «Средняя №91 «ИнТех
города Ярославля

С.Н. Кангина



С.Н. Кангина
2022 г.

Основное меню с пищевой аллергопатологией

Для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет

(составлено в соответствии с п.8СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| № п/п | № Рецепт Сб.реци. | Наименование блюда | Масса Порции гр. | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетич. ценность | Витамины (мг.) | | | | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|------------------|------------------|------|-------|------|------|------|------|---------------------|----------------|-------|-------|------|--|--|--|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | В | С | А | Е | | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | | | |
| Первая неделя. Понедельник. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | | | | | | |
| 1 | 510 | Рис отварной | 200 | 3,6 | 0,6 | 36,4 | 160 | 0,06 | 0,61 | 0,03 | 2,2 | 62,62 | 76,33 | 18,16 | 0,39 | | | | | | | | | | |
| 2 | 3/04 | Курица отварная | 200 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 122 | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 0,1 | 300,0 | 162,0 | 15,0 | 0,33 | | | | | | | | | | |
| 3 | 686 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,2 | 59 | - | 2,9 | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | | | | | | | | | | |
| 4 | | Фрукты (яблоко, груша, банан) | 1шт. | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 124 | 0,03 | 10,0 | - | 0,2 | 15 | 11 | 9 | 2,2 | | | | | | | | | | |
| 5 | | Хлеб пш. йодированный | 20 | 2,2 | 0,5 | 15,4 | 75 | 0,04 | - | - | 0,42 | 6,8 | 40,0 | 11,0 | 0,64 | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 124/04 | Щи из свежей капусты | 250 | 5,1 | 4,9 | 10,0 | 103 | 0,08 | 30,9 | 0,03 | 0,8 | 42,44 | 49,97 | 21,12 | 0,76 | | | | | | | | | | |
| 2 | 290/20 | Гуляш из мяса кур | 50/50 | 8,8 | 9,5 | 9,7 | 133 | 0,1 | - | - | 0,2 | 1,75 | 80 | 10 | 0,9 | | | | | | | | | | |
| 3 | | Овощи свежие (огурец, помидор) | 20 | 0,6 | 0,04 | 1,3 | 8 | 0,02 | 2,0 | - | 0,04 | 4,0 | 12,4 | 4,2 | 0,14 | | | | | | | | | | |
| 4 | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 228 | 0,12 | - | - | 1,35 | 12 | 72 | 49 | 1,6 | | | | | | | | | | |
| 5 | 638 | Компот из св. фруктов с витамином С | 200 | 1,2 | - | 31,6 | 126 | 0,02 | 50 | - | 0,4 | 40,2 | 36,5 | 26,3 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28,0 | 1,6 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 36,7 | 39,9 | 179,5 | 1313 | 0,62 | 96,9 | 0,14 | 7,5 | 543,6 | 691,1 | 166 | 10,4 | | | | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 177/08 | Котлета, биточек из говядины | 100 | 17 | 14,7 | 9,6 | 226 | 0,04 | 0,69 | 0,02 | 0,8 | 23,14 | 86,1 | 16,34 | 0,77 | | | | | | | | | | |

| | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------|---|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 374 | Куриная отбивная | 100/100 | 16, 1 | 20,3 | 4,5 | 90 | 0,28 | 10,0 | - | 0,3 | 110,3 | 355 | 69,2 | 1,92 | | | | | |
| 2 | 520 | Картофель вареный | 180 | 3,1 | 0,5 | 19,1 | 164 | 0,15 | 5,6 | 4 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1,0 | | | | | |
| 3 | | Овощи свежие порционнор | 50 | 0,5 5 | 0,1 | 1,9 | 12,5 | 0,03 | 12,5 | - | 0,35 | 7,0 | 13 | 10 | 0,45 | | | | | |
| 4 | 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,26 | 0,05 | 15,2 | 59 | - | 2,9 | - | - | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | | | | | |
| 5 | | Хлеб ржаной | 25 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 57 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28,0 | 1,6 | | | | | |
| | | | | 24, | 22,55 | 63,3 | 567 | 0,66 | 35,1 | 4 | 4,1 | 198,3 | 841,2 | 166 | 7 | | | | | |
| | | | | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,5 | 2,8 | 13,6 | 90 | 0,05 | 10,8 | - | 0,8 | 58 | 200 | 30 | 1,3 | | | | | |
| 2 | 207/08 | Тефтели из говядины | 80 | 26,0 | 35,0 | 26,7 | 530 | 0,13 | 6,0 | 0,13 | 1,6 | 44,3 | 282,8 | 52,3 | 2,3 | | | | | |
| | 511 | Рис отварной без масла | 180 | 5,6 | 1,2 | 18,7 | 164 | 0,15 | 5,6 | 4 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1,0 | | | | | |
| 3 | 640 | Кисель из черной смородины с витамином С | 200 | 0,4 | - | 26 | 106 | - | 50 | - | 0,2 | 12 | 6 | 2 | 0,2 | | | | | |
| 4 | 4 | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28,6 | 1,6 | | | | | |
| 5 | | | | 38,8 | 38,5 | 88,9 | 840 | 0,3 | 66,8 | 0,13 | 3,6 | 134,9 | 588,8 | 112,3 | 5,4 | | | | | |
| 6 | | | | 63,0 | 61,05 | 152,2 | 1407 | 0,96 | 101, | 4,13 | 7,7 | 333,2 | 1430 | 278,3 | 12,4 | | | | | |
| | | | | 6 | | | | | 9 | | | | | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 413 | Биточек из курицы | 80 | 8,8 | 9,5 | 9,7 | 133 | 0,19 | - | - | 0,4 | 35 | 159 | 20 | 1,8 | | | | | |
| 2 | 332 | Макаронны отварные без масла | 180 | 2,8 | 0,9 | 20,1 | 116 | 0,05 | 25,5 | - | 1,5 | 87 | 60 | 30 | 1,2 | | | | | |
| 3 | 705 | Напиток из смеси свежих плодов с/м | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 94 | 0,02 | 50 | - | 0,04 | 40 | 36,5 | 26,3 | 0,8 | | | | | |
| 4 | | Хлеб ржаной | 25 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 57 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28,0 | 1,6 | | | | | |
| 5 | | Фрукт (яблоко,груша,банан) | 1шт. | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 124 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 15 | 11 | 9 | 0,2 | | | | | |
| | | | | 16,7 | 11,5 | 85,5 | 565 | 0,37 | 75,5 | - | 2,2 | 179 | 355,3 | 104,3 | 5,4 | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 140 | Суп «Кудряш» с яйцом, картофелем | 250 | 18,6 | 5,6 | 17,8 | 149 | 0,05 | 7,0 | - | 2,5 | 38 | 90 | 25 | 1,0 | | | | | |
| 2 | 437 | Гуляш из говядины или мясо отварное. | 100 | 16,2 | 7 | 4,8 | 132 | 0,1 | 3,1 | 0,02 | 0,4 | 16,9 | 178,6 | 25,7 | 8,9 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----------------------------|-----|------|------|-------|------|------|------|----|------|-------|-------|-------|------|
| 3 | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 228 | 0,12 | - | - | 1,35 | 12 | 72 | 49 | 1,6 |
| 4 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | - | - | - | 12 | 8,0 | 6,0 | 0,8 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28,0 | 1,6 |
| 6 | | | | 45,1 | 21,8 | 95,8 | 771 | 0,4 | 10,1 | 24 | 5,45 | 100,5 | 461,6 | 135,7 | 14,1 |
| | | | | 61,8 | 33,3 | 181,6 | 1336 | 0,8 | 85,6 | 24 | 8,35 | 279,5 | 817 | 240 | 19,5 |

Суббота

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------------------------|-----|------|-----|------|-----|------|------|----|-----|------|-----|------|-----|
| 1 | 496 | Тфтели из говядины | 80 | 21,8 | 7,4 | 19,0 | 210 | 0,19 | 12,7 | 30 | 1,0 | 30 | 239 | 17 | 5,0 |
| 2 | 511 | Рис отварной без масла | 150 | 5,6 | 1,2 | 18,7 | 164 | 0,15 | 5,6 | 4 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1,0 |
| 3 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | - | - | - | 12,0 | 8,0 | 6,0 | 0,8 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 30 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28,0 | 1,6 |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|---------------------------------|--------|------|------|-------|------|------|------|------|-----|------|--------|--------|------|
| 1 | 133 | Суп куриный с вермишелью | 250/20 | 3,1 | 6,5 | 17 | 113 | 0,13 | 12 | - | 0,8 | 35 | 205 | 38 | 1,2 |
| 2 | 468 | Оладьи из печени | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 159 | 0,2 | 12,7 | 5240 | 1,0 | 30 | 239 | 17 | 5,0 |
| 3 | 332 | Макароньы отварные | 180 | 2,8 | 0,9 | 20,1 | 220 | 0,06 | - | - | 2,0 | 12,0 | 34 | 8 | 0,8 |
| 4 | 638 | Компот из вишни с витамином «С» | 200 | 0,4 | - | 25,16 | 98 | 0,03 | 50 | - | 0,4 | 18,6 | 29,67 | 9,66 | 0,72 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28,0 | 1,6 |
| 6 | | | | 29,1 | 22,4 | 117,7 | 704 | 0,53 | 74,7 | 5240 | 5,2 | 122 | 607,7 | 100,66 | 9,32 |
| | | | | 58,6 | 31,7 | 196,4 | 1250 | 0,94 | 98,1 | 5274 | 9,4 | 256 | 1036,6 | 169,7 | 19 |

Вторая неделя Понедельник

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|----------------------------------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|
| 1 | 340 | Яйцо отварное 2 шт | 150/5 | 15,4 | 9,1 | 18,7 | 246 | 0,06 | 0,6 | 0,03 | 2,2 | 62,6 | 76,3 | 18,2 | 0,4 |
| 2 | 6 | Бутерброд с маслом сливочным | 20/20 | 7,0 | 10,3 | 10,3 | 159 | 0,9 | - | - | 0,3 | 8,5 | 49,5 | 9 | 0,7 |
| 3 | 692 | Чай | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | - | 60,4 | 45 | 7 | 0,1 |
| 4 | | Фрукты свежие по сезону(по акту) | 1шт. | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5,0 | - | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|---------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|------|---|------|------|------|-------|------|
| 1 | 135 | Суп овощной | 250 | 5,6 | 6,3 | 20,0 | 113 | 0,13 | 12,0 | - | 0,8 | 35 | 205 | 38 | 1,2 |
| 2 | 451 | Котлета или биточек из говядины | 100 | 12,7 | 11,5 | 12,8 | 209 | - | - | - | 0,8 | 21 | 129 | 26 | 1,5 |
| 3 | 332 | Макароньы отварные без масла | 180 | 2,8 | 0,9 | 20,1 | 220 | 0,06 | - | - | 2,0 | 12 | 34 | 8 | 0,8 |
| 4 | | Овощи свежие по сезону | 20 | 0,6 | 0,04 | 1,3 | 8 | 0,02 | 2,0 | - | 0,04 | 4,0 | 12,4 | 4,2 | 0,14 |
| 5 | | Компот из кураги с витамином С | 200 | 1,2 | - | 31,6 | 126 | 0,02 | 50 | - | 0,4 | 40,2 | 36,5 | 26,25 | 0,83 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----|------|------|-------|------|------|------|----|-----|-------|-----|-----|-----|
| 6 | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28 | 1,6 |
| | | | 29,7 | 24,7 | 123,6 | 790 | 0,44 | 14,6 | 60 | 4,8 | 337 | 664 | 132 | 5,4 |
| | | | 43,1 | 46,4 | 205,3 | 1362 | 1,44 | 21 | 60 | 7,7 | 487,5 | 851 | 178 | 8,9 |

Вторник

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|---------------------------|--------|------|------|------|-------|------|------|---|------|------|-----|-----|------|
| 1 | 436 | Плов с курицей | 50/150 | 22,3 | 12,3 | 27 | 312,5 | 0,25 | 11,5 | - | 0,75 | 40 | 235 | 55 | 3,5 |
| 2 | | Огурец свежий | 50 | 0,35 | - | 0,98 | 5,5 | - | 3,5 | - | 0,05 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 3 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | - | - | - | 12 | 8,0 | 6,0 | 0,8 |
| 4 | | Хлеб зерновой и пшеничный | 25/25 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28 | 1,6 |
| 5 | | | | 27,2 | 13 | 65,6 | 491 | 0,36 | 17,4 | - | 2,0 | 75,5 | 352 | 92 | 5,6 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------------------------------------|-----|------|------|-------|------|------|------|----|------|-------|-----|-------|------|
| 1 | 147 | Суп вермишелевый на курином бульоне | 250 | 6,7 | 5,2 | 11,9 | 123 | 0,17 | - | 62 | 1,5 | 38 | 121 | 18 | 1,7 |
| 2 | 437 | Гуляш из говядины или мясо отварное | 100 | 12,6 | 7,1 | 0,3 | 183 | 0,03 | 1 | 30 | 0,3 | 24,8 | 117 | 14,3 | 1,2 |
| 3 | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 228 | 0,12 | - | - | 1,35 | 12 | 72 | 49 | 1,6 |
| 4 | 700 | Напиток клюквенный с витамином «С» | 200 | 0,2 | - | 24,8 | 102 | - | 2,4 | - | 0,2 | 10 | 2 | 2 | 0,2 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28 | 1,6 |
| 6 | | | | 28,3 | 18,1 | 81,5 | 750 | 0,36 | 26,5 | 92 | 4,3 | 178,8 | 406 | 96,3 | 6,5 |
| | | | | 55,5 | 31,1 | 147,1 | 1241 | 0,72 | 43,9 | 92 | 6,3 | 254,3 | 758 | 188,3 | 12,1 |

Среда

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--|-----|------|------|------|------|------|------|----|------|-------|-----|------|------|
| 1 | 487 | Котлета натуральная рубленая из мяса птицы | 80 | 17,0 | 13,0 | - | 183 | 0,03 | 1 | 30 | 0,3 | 24,8 | 117 | 14,3 | 1,2 |
| 2 | 511 | Греча отварная | 180 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 164 | 0,15 | 5,6 | 4 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1,0 |
| 3 | | Помидор свежий порционно | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 12,5 | 0,03 | 12,5 | - | 0,35 | 7,0 | 13 | 10 | 0,45 |
| 4 | | Напиток из смеси плодов с/м. | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 169 | 0,04 | 0,6 | 60 | 0,2 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,6 | - | - | 0,68 | 8,8 | 34 | 13,2 | 0,9 |
| 6 | | | | 28,3 | 26,9 | 42,2 | 581 | 0,85 | 19,7 | 94 | 1,7 | 328,6 | 432 | 95,5 | 3,75 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------------------------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1 | 134 | Суп крестьянский | 250 | 5,6 | 6,3 | 20 | 145 | 0,1 | 12 | - | 0,8 | 35 | 205 | 38 | 1,2 |
| 2 | 461 | Тефтели из говядины | 100 | 12,6 | 13,5 | 13,9 | 229 | 0,09 | 15,6 | 0,04 | 0,03 | 50 | 135 | 29,8 | 1,4 |
| 3 | 520 | Картофель отварной | 180 | 3,1 | 0,5 | 19,1 | 164 | 0,15 | 5,6 | 4 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1,0 |
| 4 | 686 | Чай с сахаром, лимоном | 200/7 | 1,2 | - | 31,6 | 126 | 0,02 | 50 | - | 0,4 | 40,2 | 36,5 | 26,5 | 0,83 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 144 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28,0 | 1,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| 6 | | | | 26,9 | 21,7 | 110,2 | 808 | 0,83 | 77,6 | 0,04 | 3,4 | 202 | 804,5 | 296,1 | 8,2 |
| | | | | 56,7 | 49,2 | 162,4 | 1389 | 1,68 | 97,3 | 94 | 99,1 | 530,6 | 1236,5 | 391,6 | 12 |

ЗАВТРАК

Четверг

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--|--------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|
| 1 | 366 362 | Рис отварной с овощами и куриной грудкой | 150/20 | 17,6 | 7,4 | 12,8 | 339 | 0,07 | 0,77 | 0,09 | 1,4 | 254,2 | 288,5 | 35,13 | 0,72 |
| 2 | 685 | Чай б/с | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 3 | | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,0 | 103,6 | 0,6 | - | - | 0,68 | 8,8 | 34 | 13,2 | 0,9 |
| 4 | | Фрукты свежие по сезону | 1шт. | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 15 | 11 | 9 | 2 | 2 |
| 5 | | | | 22,9 | 16,4 | 77,0 | 501 | 0,8 | 0,77 | 0,09 | 2,3 | 294,8 | 411 | 64,3 | 3,3 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|---|---------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 1 | 139 | Супл картофельный с бобовыми | 250 | 7,5 | 3,2 | 17,3 | 135 | 0,15 | 1,0 | - | 1,0 | 82 | 328 | 48 | 2,2 |
| 2 | 439 468 | Печень тушёная в соусе или оладьи из печени без сметаны | 100/100 | 12, 3 | 18,5 | 39,1 | 127 | 0,15 | 10,2 | 4192 | 0,8 | 24 | 191 | 13,6 | 4 |
| 3 | 332 | Макароньы отварные без масла | 180 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 220 | 0,06 | - | - | 2,0 | 12 | 34 | 8 | 0,8 |
| 4 | | Сок натурельный | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0,08 | 80 | - | 0,4 | 36 | 26 | 22 | 0,6 |
| 5 | | Огурец свежий | 20 | 0,1 | - | 0,39 | 2,2 | - | 1,4 | - | 0,02 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 114 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28 | 1,6 |
| | | | | 29,4 | 17,4 | 108,9 | 718 | 0,6 | 92,6 | 4192 | 97,2 | 174,4 | 723 | 163,4 | 10,1 |
| | | | | 52,3 | 33,8 | 185,9 | 1219 | 1,4 | 93,4 | 4192 | 99,5 | 469,2 | 1134 | 228 | 13,4 |

ЗАВТРАК

Пятница

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---------------------|-----|-------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | 371,37 9 | Биточек из говядины | 80 | 16,2 | 1,1 | - | 75 | 0,1 | - | 20 | 0,3 | 47 | 180 | 43 | 0,9 |
| 2 | 520 | Картофель вареный | 180 | 2,8 | 0,9 | 20,1 | 164 | 0,15 | 5,6 | 4 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1,0 |
| 3 | | Огурец свежий | 20 | 0,14 | - | 0,39 | 2,2 | - | 1,4 | - | 0,02 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 4 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 5 | | Хлеб ржаной | 25 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 57 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28 | 1,6 |
| | | | | 23,6 | 2,7 | 58,09 | 521 | 0,43 | 8,4 | 24 | 2,8 | 142 | 420 | 125 | 5,1 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------------------------------|-----|------|-----|------|-----|------|------|---|-----|------|-------|-------|------|
| 1 | 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,5 | 2,8 | 13,6 | 90 | 0,05 | 10,8 | - | 0,8 | 58 | 200 | 30 | 1,3 |
| 2 | 411,43 3 | Мясо отварное или тушёное в соусе | 100 | 25,0 | 4,7 | - | 203 | 0,04 | - | - | 0,4 | 24 | 147,2 | 24,8 | 1,2 |
| 3 | 511 | Рис отварной без масла | 180 | 5,6 | 1,2 | 18,7 | 164 | 0,15 | 5,6 | 4 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1,0 |
| 4 | 638 | Компот из фруктов с витамином С | 200 | 1,2 | - | 31,6 | 126 | 0,02 | 50 | - | 0,4 | 40,2 | 36,5 | 26,25 | 0,83 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------|----|------|------|-------|------|------|------|----|-----|------|------|------|------|
| 5 | | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 144 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28,0 | 1,6 |
| 6 | | | | 36,2 | 18,1 | 89,9 | 727 | 0,43 | 60,8 | - | 3,8 | 199 | 812 | 283 | 8,1 |
| | | | | 59,8 | 20,8 | 147,9 | 1248 | 0,86 | 69,2 | 24 | 6,6 | 341 | 1232 | 408 | 13,2 |
| | | | | 4 | | 9 | | | | | | | | | |

Суббота

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|---------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|----|---|------|------|-----|-----|-----|
| 1 | 451 | Котлета или биточек из говядины | 80 | 12,7 | 11,4 | 13,0 | 209 | 0,08 | - | - | 0,8 | 21 | 129 | 26 | 1,5 |
| 2 | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 228 | 0,12 | - | - | 1,35 | 12 | 72 | 49 | 1,6 |
| 3 | | Напиток из шиповника | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0,08 | 80 | - | 0,4 | 36 | 26 | 22 | 0,6 |
| 4 | | Хлеб ржаной | 25 | 2,2 | 0,4 | 11,3 | 87 | 0,11 | - | - | 1 | 17 | 100 | 28 | 1,6 |
| 5 | | | | 22,3 | 17,1 | 72,6 | 644 | 0,39 | 80 | - | 3,55 | 86 | 327 | 125 | 5,3 |
| 6 | | | | 43, | 34,2 | 72,6 | 644 | 0,22 | 61 | | 1,14 | 83,5 | 235 | 0,2 | 1,2 |
| | | | | 1 | | | | | | | | | | | |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--------------------------|--------|------|------|-------|------|------|-----|---|------|-------|-----|-------|-----|
| 1 | 133 | Суп куриный с вермишелью | 250/20 | 5,6 | 6,3 | 20,0 | 113 | 0,13 | 12 | - | 0,8 | 35 | 205 | 38 | 1,2 |
| 2 | 413 | Фрикадельки из кур. | 100 | 8,8 | 9,5 | 9,7 | 133 | 0,19 | - | - | 0,4 | 35 | 159 | 20 | 1,8 |
| 3 | 259 | Картофель запечённый | 180 | 3,2 | 1,4 | 21,6 | 266 | 0,15 | 5,6 | 4 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1,0 |
| 4 | | Огурец свежий | 20 | 0,14 | - | 0,39 | 2,2 | - | 1,4 | - | 0,02 | 3,4 | 6,0 | 2,8 | 0,1 |
| 5 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | - | - | - | - | 12 | 8,0 | 6,0 | 0,8 |
| 6 | | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 0,7 | 22,6 | 144 | 0,11 | - | - | 1,0 | 17,0 | 100 | 28 | 1,6 |
| | | | | 22,2 | 17,9 | 102,4 | 716 | 0,58 | 19 | 4 | 2,42 | 142,4 | 562 | 124,8 | 6,5 |
| | | | | 65,3 | 52,1 | 175 | 1360 | 0,37 | 80 | - | 3,6 | 86 | 327 | 125 | 5,3 |

Итого: Средняя калорийность завтрака и обеда первая неделя 1280 ккал

вторая неделя 1280 ккал

Сборник технических нормативов: « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
Москва 2004 год

«Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»

Пермь 2008 год